**Тренер Иванов Ю.В.**

Вид спорта: бокс

ЭНП-1

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ БОКСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование упражнения** | **Дозировка** |
| **понедельник** | **вторник** | **среда** | **четверг** | **пятница** | **суббота** | **воскресенье** |
| Утренняя гимнастика(ежедневно) | 20 мин | 20 мин | 20 мин | 20 мин | 20 мин | 20 мин | 20 мин |
| Кросс (ежедневно) | 15 мин. | 15 мин. | 15мин. | 15 мин. | 15 мин. | 15 мин. | 15 мин. |
| Вис на перекладине | 3/30 сек. | 3/30 сек. | 3/30сек. | 3/30сек. | 3/30 сек. | 3/30сек. | 3/30 сек. |
| Стойка в упоре | 3/20 сек. | 3/20 сек. | 3/20сек. | 3/20сек. | 3/20 сек. | 3/20сек. | 3/20 сек. |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 3/5 | 3/5 | 3/5 | 3/5 | 3/5 | 3/5 | 3/5 |
| Приседания  | 3/10 | 3/10 | 3/10 | 3/10 | 3/10 | 3/10 | 3/10 |
| Пресс верхний, нижний  | 3/10 | 3/10 | 3/10 | 3/10 | 3/10 | 3/10 | 3/10 |
| Упражнения для укрепления мышц спины | 3/10 | 3/10 | 3/10 | 3/10 | 3/10 | 3/10 | 3/10 |
| Упражнения для развития гибкости | 10 мин. | 10 мин. | 10мин. | 10 мин. | 10 мин. | 10 мин. | 10 мин. |
| Совершенствование прямого удара | 5 мин.  | 5 мин. | 5 мин. | 5 мин. | 5 мин. | 5 мин. | 5 мин. |
| Совершенствование двойного удара.  | 5 мин. | 5 мин. | 5 мин. | 5 мин. | 5 мин. | 5 мин. | 5 мин. |
| Бой с тенью  | 10 мин. | 10 мин. | 10 мин. | 10 мин. | 10 мин. | 10 мин. | 10 мин. |
| Изучение истории бокса <http://rusboxing.ru/about/history/>  | 10 мин. |  | 10 мин. |  | 10 мин. |  | 10 мин. |
| Изучение выступление знаменитых боксеров.  |  | 10 мин. |  | 10 мин. |  | 10 мин.  |  |